
Напитки
Здоровья
2
выпуск

НАПИТКИ ЗДОРОВЬЯ.

(Продолжение кулинарных рецептов выпущенных ранее)

Дорогие читатели, надеемся вам понравились наши предыдущие публикации, сейчас предлагаем вам новую серию рецептур, дополняющую ваш повседневный стол. Само собой разумеется, что напитки предназначены как взрослым, так и детям.

1. Клубничный напиток.

Взбить 0,5 свежих сливок, добавить 1/3 стакана сахарной пудры, вылить в полученную смесь 1/2 стакана клубничного сока, хорошо перемешать и разложив в высокие бокалы, украсить сверху несколькими спелыми ягодами клубники. Охладить и подавать на стол.

2. Клубничный десертный напиток

4 стакана клубники перебрать, очистить от чашелистиков, промыть вначале сырой, а затем кипяченой водой, дать воде стечь и протереть через мелкое сито. В полученное пюре влить 2 стакана охлажденных сливок, добавить 1/3 стакана сахарной пудры, перемешать в течении 10-15 минут, затем охладить и подавать на стол с кубиками пищевого льда (предварительно полученного в холодильнике).

3. Клубничный напиток яичный

Взбить венчиком в эмалированной посуде 4 желтка с 1/2 стакана клубничного сока, 2-мя стаканами холодного кефира или ряженки, добавить 10-12 кубиков пищевого льда и быстро и хорошо перемешать до вспенивания смеси. Полученный напиток слить в стаканы или бокалы, охладить и украсив сверху взбитыми сливками (из расчета 10 г. взбитых сливок на стакан), подавать на стол.

4 Клубничный напиток «Молодость»

Взбить венчиком в эмалирoованной посуде следующую смесь: 4 желтка, 1/2 стакана клубничного сока, 2 стакана черносмородинового морса (морс приготовляется следующим образом — 1 стакан черной смородины вымыть и отжать сок, слив его в стеклянную банку, закрыть ее и охладить. Выжимки залить горячей водой — 1 стакан и кипятить 10-12 минут, после чего процедить, смешать с соком, добавить 1/2 стакана сахара, растворенного в 0,5 л кипяченой воды) 8-10 кубиков пищевого льда, полученную смесь взбивать до сильного вспенивания, разлить в бокалы или стаканы, после чего подавать на стол.

5. Клубнично-шоколадный напиток «Зимний»

Взять 20-30 г. натертого шоколада, в него влить 1/2 л. молока, добавить 3-4 чайные ложки сахара и поставив на огонь подогреть не доводя до кипения. Снять с огня, остудить, добавить 1/2 стакана клубничного варенья, хорошо перемешать, выдержать в холодильнике 2-3 часа и подавать на стол.

6. Клубничный напиток «Зорька»

В стеклянную посуду влить сахарный сироп следующего состава (В эмалированную посуду высыпать 1 кг сахара, залить 3/4 л кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне до образования прозрачного сиропа снимая при этом пену и серый налет, образующийся на ложке, которой мешают сироп. Свежесваренный сироп процедить через марлю, остудить, перелить в банки темного стекла и хранить в прохладном месте — при необходимости добавить ванилин из расчета 1/4 чайной ложки на

1 л. сиропа) в который добавляется последовательно 1 стакан клубничного сока, 2 стакана горячего молока. Напиток подавать горячим.

7. Клубничный напиток «Кораблик»

Взбить венчиком 3 желтка вылитых в смесь из 1 стакана клубничного сока, 2 стакана охлажденного молока с 1 столовой ложкой натурального меда до появления обильной пены, после чего разлить в стаканы с 1-2 кубиками пищевого льда и подавать на стол.

8. Клубничный напиток «Красавица»

3 желтка растереть с 4 столовыми ложками сахара добела, влить в смесь 1/2 стакана кипящего молока, быстро перемешать и охладить. Затем, быстро перемешивая, поочередно добавлять 1/2 стакана клубничного сока, по 1/2 стакана соков красной смородины и малины. Смесь хорошо перемешать, охладить и подавать на стол с 1-2 кубиками пищевого льда в каждом стакане.

9. Клубнично-кефирный коктейль «Малыш»

В эмалированной посуде венчиком взбивать 10-15 минут 1 стакан клубничного сока с 2 стаканами холодного кефира или простокваши с 2 чайными ложками сахарной пудры. Разлить в стаканы, охладить и подавать с 1-2 кубиками пищевого льда в стакане.

10. Клубнично-кефирный коктейль «Пчелка»

Перебрать и промыть 2 стакана свежей клубники, выложить в миску и размять деревянным пестиком, постепенно добавляя 1 стакан кефира и 3 столовые ложки натурального меда. Смесь охладить в холодильнике не менее 1 часа и подавать на стол.

11. Клубничный напиток «Весна»

Взбивать венчиком в эмалированной посуде смесь из 1/2 стакана клубничного сока с 4 яичными белками, соком 1 лимона, 8-9 кубиками пищевого льда в течении 10 минут, после чего разлить по 4 стаканам и добавить в них по 1/2 стакана газированной воды, после чего подавать на стол.

12. Клубнично-ванильный напиток

В стеклянную банку влить 1/2 стакана теплой воды и растворить в ней 8 чайных ложек сахара, затем туда же положить 10-12 веточек мяты перечной и тщательно ее размять, после веточки удалить. Затем влить в банку ванильный сироп следующего состава: (на один литр сахарного сиропа см. рецепт № 6 — доведенного до кипения, при перемешивании добавить 0,5-2г. ванилина, охладить, разлить по бутылкам и хранить в прохладном месте) в следующем количестве — 8-10 чайных ложек, затем разлить в 4 стакана на 4/5 объема которых заполнены толченым пищевым льдом, после чего в каждый стакан добавить по 2 столовых ложки клубничного и 1 столовой ложке лимонного соков. Напиток охладить, украсить взбитыми сливками — по 10 г взбитых сливок на стакан и свежевымытыми ягодами клубники, после чего подавать на стол.

13. Клубничный напиток «Восточный»

Стакан наполнить на 2/3 объема толченым пищевым льдом, влить 2 чайные ложки клубничного сока, 1 ст. ложку шоколадного сиропа следующего состава (на 1 л сахарного сиропа — рецепт № 6 — всыпать 150 г какао порошка, поставить на огонь и варить 15 минут при постоянном помешивании, снять с огня, разлить в бутылки и хранить в прохладном месте) туда же влить 1/4 стакана несладкого крепкого чая, охладить и перед подачей на стол украсить взбитыми сливками из расчета по 10 г на стакан.

14. Вишневый морс

Вымыть и очистить от косточек 1 стакан вишни, размять деревянным пестиком и из полученной массы отжать сок. Сок слить в стеклянную банку, которую поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой в объеме 1 л, и кипятить 10-15 минут,д после чего процедить, смешать с соком, добавить 1/2 стакана сахара, перемешать, охладить и подавать на стол.

15. Вишневый прохладительный напиток

Два стакана вишни без косточек смешать с одной столовой ложкой лимонного сока, добавить 1/2 стакана сахара, взбить венчиком. Подавать на стол добавив в стакан по 2 кубика пищевого льда.

16. Вишнево-шоколадный напиток

Перемешать какао порошок в количестве 5 чайный ложек с 5 чайными ложками сахарной пудры и 1/4 чайной ложки ванилина или 1 пакетиком ванильного сахара в эмалированной посуде, добавить 1/2 литра холодного кипяченого молока и 1/2 стакана вишневого сока, перемешать, охладить в холодильнике 1 час и подавать на стол.

17. Вишнево-лимонный напиток «Молочный»

Смешать 1 стакан вишневого сока с 2 ст. л. лимонного, добавить 3 ст. ложки сахара, перемешивая до его растворения. Затем добавив щепотку поваренной соли, поставить на огонь и кипятить на слабом огне 5 минут, остудить, смешать с 3 стаканами холодного кипяченого молока и взбить венчиком, охладить в холодильнике 1 час и подавать на стол.

18. Вишнево-молочный напиток «Морозко»

Быстро перемешать в стеклянной посуде 3 стакана холодного кипяченого молока, 3 ст. ложки вишневого сока, 4 чайных ложки сахара с 200 г. сливочного или молочного

мороженого. Подавать сразу же после приготовления.

19. Вишнево-сливочный напиток

Протереть через сито 2 1/2 стакана вишни без косточек, в пюре добавить 3/4 стакана сахарной пудры и 2 стакана холодных сливок, перемешать, выдержать в холодильнике 2 часа и подавать на стол добавив в каждый стакан по 2-4 кубика пищевого льда.

20. Вишневый напиток «Северное сияние»

В кипящую воду с 1/2 стакана сахара высыпать 2 стакана вишни без косточек, 1/2 чайной ложки корицы и вскипятить на медленном огне 10-15 минут, затем добавить 1/2 столовой ложки картофельного крахмала, разведенного в холодной воде (в сумме воды должно быть 1 литр), снова прокипятить, остудить, охладить в холодильнике 2 часа и перед подачей на стол украсить сверху 1 ложкой сметаны.

21. Вишнево-газированный напиток

В высокий бокал всыпать 7 ягод вишни, 2 чайные ложки сахарной пудры, 2 чайные ложки тертого ореха, добавить 25 г. сливочного мороженого и залить 1/2 стаканом холодной газированной воды, после чего подавать на стол.

22. Детский вишневый гоголь-моголь

Отдельно взбивать 2 яичных белка и 2 желтка с 1/4 стакана вишневого сока каждый, добавив в желтки щепотку соли и 3 столовые ложки сахарной пудры, помешивая смесь, влить а нее 2 стакана холодного кипяченого молока и 1/2 стакана холодной кипяченной воды, разлить в 4 бокала, добавив в каждый взбитые белки, выдержать в холодильнике 1 час и подавать на стол, посыпав напиток сверху тертым орехом.

23. Детский вишнево-медовый гоголь-моголь

Взбивать венчиком в эмалированной посуде 1 яйцо с 3 ст. ложками вишневого сока и 6 ст. ложками меда с 2 стаканами холодного кипяченого молока до получения однородной смеси, выдержать в холодильнике 2 часа и подавать на стол, украсив тертым орехом.

24. Морс из черной смородины

Отжать сок из 1 стакана черной смородины, слить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Выжимки залить 1 литром горячей воды и засыпать 1/2 стакана сахара, прокипятить 10-12 минут, процедить, охладить и смешать с соком. Подавать на стол в холодном виде.

25. Пунш из красной смородины

8 чайных ложек сока красной смородины смешать с 4 ст. ложками лимонного сока, добавить 8 чайных ложек сахара (до его растворения),залить этой смесью 1 стакан ягод клубники или вишни (свежих или консервированных), смешать с 2 стаканами газированной воды и в холодном виде подавать на стол.

26. Напиток «Лето»

Сок черной смородины в количестве 1 стакана смешать с 1/2 стакана чайной заварки, добавить 8 чайных ложек ванильного сиропа (см. рецепт № 12), засыпать 1/2 стакана сахара и залить туда же 2 стакана горячей кипяченой воды, после чего подавать на стол.

27. Смородиновый напиток «Прохладительный»

В стеклянную банку залить смесь сока красной или черной смородины в количестве 1/2 стакана и 3 стакана холодного кипяченого молока, всыпать туда 1 столовую ложку сахарной пудры и перемешать. Выдержать в холодильнике 1 час и подавать на стол, добавив в бокалы 1-2 кубика пищевого льда.

28. Прохладительный напиток «Ягодка»

1 стакан сока черной смородины смешать с 1/2 стакана сахара, разлить в 4 бокала, предварительно опустив на дно каждого 2-3 веточки красной смородины и повесив на край 1-2 веточки, после чего доверху залить газированной водой с любым сиропом, положив сверху 2-3 кубика пищевого льда и подать на стол.

29. Коктейль «Смородинка»

Смешать 2 стакана холодного кефира (или простокваши) с 1 стаканом сока красной или черной смородины, предварительно растворив в нем 2 чайные ложки сахарной пудры. Охладить в холодильнике 1 час и подавать на стол, добавив в каждый бокал 1-2 кубика пищевого льда.

30. Смородиновый коктейль «Белковый»

Растереть 1 яйцо с 1/2 стакана сахара, залить смесь 1/2 литром сока красной или черной смородины и 1/2 литром холодного кипяченого молока, перемешать, выдержать в холодильнике 1 час, разлить по высоким бокалам и перед подачей на стол добавить по 1-2 кубика пищевого льда.

31. Смородиновый напиток «Снежок»

(на одну порцию)

Налить в высокий бокал 2 ст. ложки кипяченой воды,
всыпать 2 чайные ложки сахара, растворить его, поло-
жить туда 3 веточки мяты перечной и размять их ложеч-
кой, после чего удалить, наполнить бокал на 4/5 объема
толченым пищевым льдом, влить в него 2 ст. ложки
сока черной или красной смородины 1 ст. ложку ли-
монного сока и 2 чайные ложки сахарного сиропа (см.
рецепт № 6). Полученную смест сверху украсить
несколькими ягодами черной или красной смородины
и подавать на стол.

Оформление художника
В. Шурыгина.
Отпечатано офсетной печатью в типографии № 1 г. Саратов, Вишневая 10 Издательство «Газета»
Зак. 3859 Тир 50.000
Цена 66 коп
1990 г. Выпуск 2


Нашим Детям
3
выпуск

Уважаемые читатели !

Продолжаем нашу серию рецептур, надеемся, что вам она нравится, поэтому постараемся по возможности разнообразить её, ориентируясь на стерильность и чистоту наших прилавков. . .

Примечание:рецептуры даны в расчёте на одну порцию и приготовлением непосредственно перед кормлением детей.

1. Манная каша 5%-ная.

В кипящую воду (100г) тонкой струёй всыпать просеянную манную крупу (5г), варить на слабом огне, хорошо взбивая 30 мин. Когда крупа разварится, влить раствор соли (0,5ч. л.), сахарный сироп (1ч. л.) и подогретое до 70° сырое молоко (50мл), кипятить 1—2 мин., остудить и влить в стерильную бутылочку. Перед кормлением подогреть в тёплой воде 42°.

2. Манная каша 10%.

50 мл воды и 100 мл молока вскипятить, всыпать в эту смесь просеянную манную крупу (20г) и варить на слабом огне 30 мин. Влить раствор соли (1ч. л.), сахарный сироп (1ст. л.), 100 мл подогретого молока и кипятить 2—3мин. Добавить сливочное масло (5г) и перемешать. Каша доступна детям 6—10 месяцев в количестве 150—200г. на 1 кормление.

3. Манная каша с морковным соком.

Морковь с красной (оранжевой но не в коем случае не с жёлтой) сердцевиной вымыть жёсткой щёткой, погрузить на 1-2 мин. в кипящую воду и снять кожицу ножом, обдать кипятком и натереть на тёрке, собрать в стерильную марлю и выжать сок, добавляемый в чуть остывшую манную кашу (см. рецепт выше) в количестве 2ст.л. на 1 порцию.

4. Манная каша с фруктовым пюре.

Сухофрукты 30г промыть, отварить в закрытой посуде до размягчения протереть через сито, добавить сахарный сироп (1,5ст.л.) и помешивая доварить до густоты, после чего смешать с кашей, остудить и кормить малыша. **Примечание по использованию сухофруктов:** их влияние на желудок детей следующее — груша, черника, вишня, кизил, айва — крепят; чернослив, сухие абрикосы, персики, изюм, инжир, финики — слабят; яблоки, крыжовник, смородина, клюква, брусника — нейтральны.

5. Манная каша с яблоком.

Свежее яблоко среднего размера вымыть с мылом, обдать кипящей водой, очистить от кожицы, натереть на тёрке и смешать с чуть остывшей кашей (см.рецепт выше) непосредственно перед кормлением малыша.

6. Манная каша на мясном бульоне.

Мясо (говядина или куриное,100 г) вымыть в холодной воде, очистить от жира, нарезать поперёк волокон маленькими кусочками, кости мелко раздробить, залить водой и кипятить 2 часа, снимая появляющуюся пену ложкой, добавить 1/2 луковицы, 10 г моркови, щепотку петрушки или сельдерея с укропом,1 ч л раствора соли, кипятить при слабом кипении 10 минут, процедить через влажную ткань, снять жир, нагреть до кипения, всыпать крупу и помешивая варить 30 минут, влить в конце варки раствор соли (1 ч.л.), положить 5г. сливочного масла, перемешать,остудить и кормить малыша.

7. Протёртая рисовая каша.

30 г перебранного и промытого риса залить 1 стаканом воды и варить 1 час, доливая по мере выкипания водой, чтобы в конце варки оставалось не более 1 стакана риса с отваром, протереть рис через мелкое сито, добавить молоко (70°) и перетереть до исчезновения комков. В протёртую кашу влить 1 ст л сахарного сиропа, 1 ч л раствора соли и кипятить 2 минуты, перемешать с 5 г сливочного масла, охладить и кормить малыша. В эту же кашу можно добавить 30 г тёртого яблока.

8.Протёртая пшенная каша.

Промыть руками 30 г пшена меняя воду до её прозрачности, залить 1 стаканом воды и 50 мл молока, варить 1 час. Перетереть пшено через мелкое сито, долить 100 мл молока, 1 ст л сахарного сиропа и 1 ч л р-ра соли, протереть до исчезновения комков, варить помешивая 2 мин, перемешать с 5 г сливочного масла и охладив, кормить малыша.

Примечания: 1)рисовая каша крепит желудочную деятельность детей,остальные —нет; 2) приготовление сиропа и рассола:

Раствор соли:25 г соли на 100 мл воды, кипятить, процедить через ткань, слить в стерильную бутылочку. Сахарный сироп:сахар 100 г, вода 120 мл, кипятить 10 мин, процедить через стерильную ткань и слить в стерильную бутылочку. Хранить в холодильнике не более 1 недели.

9. Овсяная каша.

Перебранную овсяную крупу промывать в холодной воде, меняя её до прозрачности, залить её 1 стаканом воды и 50 мл молока, варить 1 час, протереть через сито, добавить 100 мл молока (70°), 1 ст л сиропа, 1 ч л р-ра соли, заново перетереть и варить при помешивании 2 мин. Готовую кашу смешать с 5 г сливочного масла, охладить и кормить малыша.

10. Пюре из картофеля.

Вымыть щёткой с мылом 200 г картофеля и очистить от глазков. Сварить его на паровой бане или запечь в духовом шкафу, очистить и протереть через сито, добавить 50 мл молока (80°), 1 ч л р-ра соли и прокипятить, перемешать с 5 г сливочного масла, охладить и кормить малыша.

11. Пюре из тыквы с яблоками.

(для детей 8—10 месяцев)

По 100 г вымытых и очищенных от кожицы и семян тыквы и яблок наре- зать ломтиками, залить 150 мл воды и варить поочерёдно тыкву, а затем, после её размягчения, вместе с ней яблоки 10 мин. Протереть их через сито, добавить 2 ст л сахарного сиропа и прокипятить, перемешать с 5 г сливочного масла, охладить и кормить малыша.

12. Пюре из яблок.

Вымыть с мылом 100 г свежих яблок, облить кипящей водой, снять ко- жицу и натереть на тёрке, долить 2 ст л сиропа, перемешать и сразу же кормить, во избежании переокисления яблочной массы.

13. Куриный бульон.

100 г нежирной курицы хорошо промыть, залить 0,5 л холодной воды и довести до кипения, снять пену, варить 1/2 часа, добавить по 10 г лука, моркови, 5 г петрушки или сельдерея с укропом и варить до готовности курицы. Курицу убрать, бульон процедить через влажную ткань, долить 1 ч л р-ра соли и прокипятить. Охладить и подавать малышу с гренками (сухариками) или кукурузными хлопьями.

14. Овощной суп - пюре.

Вымыть щёткой картофель (50 г) и морковь (20 г), капусту (30 г) про- мыть отдельно. Отварить картофель на пару, очистить от глазков и кожи- цы и протереть через сито, добавить нашинкованные и отваренные мор- ковь и капусту (вместе с отваром), 50 мл молока (70°), 1 ч л р-ра соли и прокипятить перемешивая. Желток сваренного яйца растереть с 3 ст л су- па и 5 г сливочного масла, влить эту смесь в горячий суп при перемешива- нии, охладить и подавать на стол.

15. Мясной фарш.

(используется в качестве добавки в кашу и супы-пюре).

100 г говядины без жира и плёнок промыть в холодной воде, порезать мелкими кусочками, залить малым количеством воды и тушить с добав- кой 1/2 разрезанной луковицы до готовности, после чего дважды пропус- тить через мясорубку, добавить оставшийся крепкий бульон, 1 ч л р-ра соли и прокипятить 5 мин. Сняв с огня, перемешать с 5 г сливочного мас- ла и положить в стерильную баночку. Хранить вхолодильнике не более 4 дней.

16. Паровые котлеты.

Фарш аналогичен фаршу для фрикаделек (см. ниже). Вылепленные котлеты, не обваливая в сухарях, положить в малую кастрюлю, смазан- ную растительным маслом, добавить немного бульона или воды и плот- но закрыть крышкой, установив её в большую кастрюлю с кипящей во- дой и кипятить до готовности котлет.

17. Суп с фрикадельками.

100 г говядины или курятины без жира и плёнок пропустить 2 раза че- рез мясорубку, добавить 1 ч л р-ра соли, 1 ст л молока и хорошо пере- мешать,добавить 1 яичный белок и снова перемешать.Из этой массы ска- тать шарики размером с крупную вишню, опустить их в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 мин. Вынув фрикадельки из супа, можно их использовать как самостоятельное блюдо с добавкой каши, карто- фельного пюре, пюре из овощей.

18. Кисель из сухофруктов.

Сухофрукты (30 г) вымыть, залить горячей водой (350 мл) и варить на слабом огне до готовности, процедить отвар через ткань, фрукты, про- терев через сито, выжать через марлю в отвар. 1/4 стакана отвара охла- дить, развести в нём картофельный крахмал (8 г) и процедить через мар- лю. Оставшийся отвар довести до кипения, последовательно добавляя 2 ст л сахарного сиропа, гель крахмала и кипятить 2 мин. Для повышения питательной ценности рекомендуется добавка любого свежего сока (2 ст л).

19. Соки из ягод, овощей и фруктов.

Соки приготовляются из полностью спелых, снятых не более 1 суток назад материалов, прошедших тщательный отбор и мытьё (что возмож- но — с мылом, что нет — обливанием кипящей водой после мытья кипя- чёной водой). Из плодов удаляются косточки, кожица, желательно из- мельчение плодов через пластиковую тёрку или сито, сок отжимается через стерильную ткань в стерильную посуду, при отсутствии таковой — сок стерилизуется в течении 2 мин.

20. Кисель из клюквы.

Обработанную клюкву (30 г) обдать кипятком (100°) и выжать сок. Вы- жимки в эмалированной посуде залить горячей водой (200 мл) и проки- пятить, процедить отвар через марлю, в части отвара (1/4 стакана) раз- вести картофельный крахмал (10 г) и процедить его. В остальной отвар долить 3 ст л сахарного сиропа и доведя до кипения смешать с крахмаль- ным гелем и, хорошо помешивая довести до кипения, охладить, долить выжатый сок и перемешав, кормить малыша.

21. Сухари бисквитные.

2 ст л сахара растереть с 3 яичными желтками 30 мин, добавить про- сеянные муку (60 г) и картофельный крахмал (10 г), смесь перемешать с 3 взбитыми белками и выложить на промасленный лист бумаги на 3/4 вы- соты формы. Выпекать в духовке 30—35 мин. Готовность выпечки опре- деляют через 15 мин по цвету корочки и упругости:на сыром бисквите остаются ямочки. Готовый бисквит нарезать и подсушить в духовом шка- фу. Хранить в закрытой баночке не более 2 недель.

22. Бульон рисовый.

(нижеперечисленные рецепты рекомендуются детям старше 1 года)

Перебранный и промытый рис (15 г) высыпать в солёную кипящую воду (300 мл + 2 ч л р-ра соли), и отварить до мягкости, не переваривая, затем откинуть рис на сито и дать стечь отвару. Рис опустить в горячий куриный или мясной бульон (см выше) и прокипятить, после чего посыпать промытыми петрушкой и укропом (по 1 г) и кормить малыша.

23. Бульон с макаронными изделиями.

М. И. перебрать и опустить в кипящую солёную воду (15 г, 200 мл + 2 ч л р-ра соли) и варить до готовности, затем откинуть на сито. Вымыть морковь (25-30 г) нарезать мелкой соломкой и потушить с 5 г сливочного масла в закрытой посуде, затем выложить её и М.И. в горячий бульон и прокипятить, охладить и подавать на стол.

24. Борщ.

В кипящий бульон поместить 80 г тёртой свёклы и 20 г резанного солёного огурца, варить при слабом кипении 20 мин. Влить 1 ч л р-ра соли, 1-2 ч л сахарного сиропа. Огурец можно заменить 1/2 ч л лимонного сока или щепоткой лимонной кислоты. В тарелку с борщом положить отварных риса или вермишели, отварных листьев свежего зелёного шпината или зелёного горошка, прокипячённого в отваре, либо клёцки (см ниже). Отдельно подать пшеничные сухарики.

Клёцки. Взять 1/3 яйца и перемешать с 2 ст л бульона или воды, влить 1 ч л р-а соли, 50 г просеянной пшеничной муки всыпать постепенно, замесить некрутое тесто и опускать клёцки с чайной ложки в кипящий бульон.

25. Куриный суп - пюре.

Отварную курицу вынуть из бульона, откинуть кости, мясо и кожу пропустиь 2-3 раза через мясорубку и опустить в кипящий бульон, после чего положить маленькими кусочками смесь 1 ч л пшеничной муки с 2 ч л сливочного масла, перемешивая прокипятить 10-15 мин, затем влить в суп 100 мл горячего (80°) молока и 1 ч л р-ра соли. Если малышу требуется усиленное питание то влить при помешивании в готовый суп смесь сырого яичного желтка с 1/4 стакана горячего молока. Суп желательно подавать с гренками.

26. Фасолевый суп.

30 г перебранной и промытой фасоли отваривать 1 ч 50 мин, влить 1 ч л р-ра соли и варить 10 мин. В кипящий бульон опустить 50 г мелко нарезанного картофеля, тёртые морковь и лук (по 10 г), поджаренные с 5 г сливочного масла и варить суп 10 мин,всыпать отварную фасоль с небольшим количеством отвара и варить 10 мин,охладить и кормить малыша.

27. Щи из квашеной капусты.

Квашеную капусту (80 г) перебрать, отжать, пропустить через мясорубку.1 ч л мелко нарезанного лука чуть поджарить с 10 г сливочного масла, добавить тёртую (10-15 г) морковь, 1 ч л томат-пасты, капусту, 2 ст л воды и тушить в закрытой посуде 1,5—2 часа при помешивании. В кипящий процеженный бульон положить 50 г нарезанного кубиками картофеля и тушёную капусту, варить 30 мин. Охладить, добавить по 2 г нарезанных петрушки и укропа, 1 ст л сметаны и подавать на стол.

28. Щи зелёные.

Шпинат и щавель по 50 г перебрать и промыть, потушить в закрытой посуде. Положить в кипящий бульон 50 г кубиков картофеля и варить 15 мин, затем добавить тушёную зелень и варить 20 мин. Суп заправить смесью 1/2 яичного желтка растёртого с 1 ст л сметаны, посыпать нарезанным зелёным (5 г) луком и подавать на стол.

29. Уха.

Свежую (5—7 часов) мелкую рыбу (окунь, ёрш, плотва и т. д.) (150 г) выпотрошить, убрать жабры, промыть, залить холодной водой, добавить по 5 г корней петрушки, сельдерея, лука 2 ч л р-ра соли и варить 1 час на слабом огне, снимая пену, готовый бульон процедить через ткань. Можно подавать на стол самостоятельно или на его основе сварить картофельный или суп с фрикадельками, а также борщ или рассольник (см ниже).

30. Рассольник рыбный.

Залить горячей ухой промытую (25 г) чечевицу или перловую крупу, добавить 15 г тёртой моркови и варить до слабого разваривания крупы, затем добавить 50 г картофеля и варить до его размягчения, добавить 40 г солёного огурца и варить 5 мин. Параллельно готовится заправка: на сковороде прожаривается 1 ч л томат-пасты с 5 г сливочного масла, посыпанные поджаренной мукой; залить смесь 4 ст л бульона и перемешав протереть через сито в суп, дать закипеть, охладить. Подавать на стол добавив по 2 г резанных укропа, петрушки и сельдерея с 1 ст л сметаны и 2 г зелёного лука.

31. Томатный суп.

30 г моркови, 20 г репы,по 5 г петрушки и лука, мелко нарезать, засыпать в 300 мл воды и варить 30 мин, добавить 50 г протёртых свежих спелых томатов, 15 г манной крупы и варить 15 мин, затем залить горячее кипячёное молоко (100 мл), 2 ч л р-ра соли и прокипятить. Заправить суп 10 г сливочного масла, охладить и подавать на стол с сухариками.

32. Суп - пюре фасолевый.

50 г белой фасоли перебрать и промыть, залить 600 мл горячей воды и варить на слабом огне до размягчения, протереть через сито, влить 1 ч л р-ра соли, 150 мл тёплого сырого молока и прокипятить 5 мин, заправить 10 г сливочного масла, остудить и подавать на стол, дополнив пшеничными сухариками.

33. Суп - пюре морковный.

Нарезанную морковь (100 г) залить кипятком, добавить 1 ч л сахарного сиропа, 10 г сливочного масла и нагреть до кипения, затем положить вымытый рис (25 г) и долить горячей водой до покрытия ей риса, варить 40 мин, протереть через сито, влить 1 ч л р-ра соли, развести горячим молоком (100 мл), прокипятить, положив в тарелку 10 г сливочного масла и охладив, подавать на стол.

34. Свекольник.

80 г свёклы натереть на тёрке и смешав с 50 г тёртых спелых томатов, залить 200 мл горячей воды и тушить на слабом огне 1,5 часа, периодически подливая воду чтобы не подгорела свёкла. Долить горячей водой (200 мл), прокипятить и охладить. Вымыть кипячёной водой и мелко нарезать 50 г свежего огурца, 20 г зелёного лука, 5 г укропа;влив 1 ч л р-ра соли, перемешать. 1/2 варёного яичного желтка растереть с 15 г сметаны и заправить свекольник, после чего подавать на стол.

35. Щи грибные.

(для детей использовать только белые, подосиновики,подберёзовики, маслята, моховики)
(грибы можно собирать не менее чем в 5 км за чертой города к удалении на 500-700 м от дорог)

5 г сушёных грибов хорошо промыть и залить 3 стаканами воды за 3 часа до варки, варить в ней же 1 час, вынуть мелко порезать и положить в процеженный грибной бульон. Поджарить 5 г лука с 10 г сливочного масла, добавить 10 г репы и 20 г моркови, протёртых на тёрке, 2 ст л воды и тушить 15 мин. Варить при слабом кипении 100 г резаной капусты 15 мин. Выложить варёную капусту и тушёные овощи в кипящий бульон, влить 1 ч л р-ра соли и варить до готовности капусты. Охладить, налить в тарелку, добавив 15 г сметаны и по 3 г резанного укропа и зелёного лука после чего подавать на стол.

36. Суп рисовый молочный.

Перебрать и промыть 20 г риса, засыпать в 200 мл кипящей воды и варить до размягчения, залить 200 мл сырого молока, 1 ч л р-ра соли, прокипятить, налить в тарелку заправив 10 г сливочного масла и 2 ст л сахарного сиропа, охладить и подавать на стол с бисквитными сухариками.

37. Мясо в сметане.

100 г мяса (без жира)вымыть в холодной воде, опустить в кипящую воду, нарезать и добавить 5 г моркови, 5 г петрушки, 25 г лука, варить при слабом кипении до готовности. Готовое мясо пропустить дважды через мясорубку. Луковицу натереть на тёрке и обжарить с 5 г сливочного масла в закрытой кастрюле, смешать 30 г сметаны с 1 ч л пшеничной муки, влить 1 ч л р-ра соли, перемешать с мясом и помешивая прокипятить. Подавать на стол с картофельным пюре, отварным рисом, пшённой или гречневой кашей.

38. Мясо тушёное.

100 г нежирного мяса вымыть в холодной воде, добавить щепотку соли. Растопить в кастрюле 10 г сливочного масла и обжарить в нём мясо до появления на его поверхности корочки, добавить 10 г нарезанного лука, тёртую морковь (20 г), 10 г сельдерея или петрушки и прожарить 10 мин, залить водой 3-4 ст л, добавить 0,5 ст л томат-пасты и тушить 1,5 часа. (готовое мясо легко протыкается вилкой) Затем мясо нарезается соломкой и греется до кипения, подаётся на стол с кашами или отварной фасолью.

39. Салат из огурцов.

Свежий огурец (100 г) вымыть и очистить от кожицы, нарезать тонкими полосками, положить в салатницу и влить 1 ч л р-ра соли, добавив следующую смесь:20 г сметаны перемешанной с 1/4 яичного желтка, посыпать 2 г мелко нарезанного укропа и подавать на стол.

40. Салат с орехами.

Молодые листья салата (15 г), шпината (50 г), щавеля (15 г) без стеблей, огурец (50 г),зелёный лук (10 г) промыть кипячёной водой и мелко порезав выложить в салатницу. Ядра грецких орехов (10 г) облить кипящей водой и раскрошить. Смешать зелень с 30 г сметаны, 1 ч л сахарного сиропа, 1 ч л р-ра соли и посыпав орехами, подавть на стол.

41. Фаршированный картофель.

Две среднего размера картофелины вымыть, очистить и снова вымыть, после чего запечь в духовом шкафу. У готового картофеля срезать острым ножом верхушки выбрать чайной ложкой мякоть из середины, используемую при приготовлении фарша. Мякоть протереть через сито, добавить желток сырого яйца, 10 г сливочного масла, нарезанную петрушку и укроп по 3 г, 2 ч л р-ра соли и, добавив 2 ст л горячего молока или мясного бульона, растереть деревянной ложкой с мясным фаршем (см выше) или с мясом вымоченной в чае сельди (без косточек) 50 г. Полученной смесью наполнить картофелины,поставить их в смазанную маслом сковороду,посыпать 5 г молотых сухарей,полить 50 г сметаны и запечь в духовом шкафу до готовности.Остудить и подавать на стол.

Оформление художника В. Шургина.
Отпечатано офсетной печатью в типографии № 1 г. Саратов, Вишневая 10
Издательство «Газета»
Зак. 3859 Тир 50000
Цена 66 коп
1990 г Выпуск 3



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190